تشخیص و علاج

بلڈ پریشر

فشارِ خون

اس کے اسباب و علامات و علاج

مصنف

حکیم محمد عبداللہ فاضل طب وجراحت

پرنسپل مسیح الملک طبی کالج لاہور

پبلشرز حکیم محمد اقبال بی اے

طبع دوئم اگست ۱۹۸۵ء

اپنا بلڈ پریشر خود چیک کریں

انسانی قلب ایک مخصوص دباؤ کے تحت خون کو شریانوں میں دھکیلتا ہے۔
سسٹولک systolic پریشر وہ حالت ہے جب دل کے سکڑنے سے خون
شریانوں کی طرف جاتا ہے اور اس طرح ڈاسٹولک Diastolic ایسی
حالت میں ہے جب دل آرام میں ہوتا ہے۔

15-64 سال تک فشار خون کے بارے میں تحریر کیا گیا ہے۔
بلڈ پریشر عام طور پر جذباتی کیفیات۔ غم فکر۔ بلندی پر چڑھنا۔ جسمانی حالت
وغیرہ دیں مدنظر رکھا جائے۔

نیچے درج شدہ نقشہ سو فیصد درست نہیں اس میں مندرجہ بالا کیفیات
میں معمولی ردو بدل ہو سکتا ہے، یہ معمولی ردو بدل زیادہ پریشانی کا
باعث نہیں ہوتا۔ اگر فرق زیادہ ہو تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں

	Systolic			Diastolic		
	کم سے کم	زیادہ سے زیادہ	تناسب	کم سے کم	زیادہ سے زیادہ	تناسب
15 - 19	105	129	117	73	81	77
20 - 24	108	132	120	75	83	78
25 - 29	109	133	121	76	84	80
30 - 34	110	134	122	77	85	81
35 - 39	110	135	123	78	86	82
40 - 44	112	137	125	79	87	83
45 - 49	115	139	127	80	88	84
50 - 54	116	142	128	81	89	85
55 - 59	118	144	131	82	90	86
60 - 64	121	147	134	83	91	87

فشارِ خون کیا ہے

(رگوں کی لچک بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے میں مدد دیتی ہے)

فشار خون انسانی جسم کی ایک ایسی کیفیات کا نام ہے جس میں خون کی جسمِ انسانی میں گردش اور معمولات کو مدنظر رکھا جاتا ہے۔ انسانی دل ایک پمپ کی مانند پورے جسم کو صاف خون مہیا کرتا ہے اور گندہ خون دوبارہ صاف ہو کر ایک مسلسل ربط کے ساتھ شاخ در شاخ جسم میں پہنچتا ہے۔ تمام جسم کو آکسیجن اور مقویات کی رسد خون کی وساطت سے ہوتی ہے۔ سادہ لفظوں میں فشار خون سے مراد خون کی گردش ہے جو غم فکر میں کمزور اور غصہ ناراضگی خوشی میں تیز ہو جاتی ہے۔

ہمیں اپنی روزمرہ کی زندگی میں ایسے بھی افراد سے واسطہ پڑتا ہے جنہیں اپنی پسند یا ناپسند کرتے ہیں۔ یہی بات آگے چل کر دوستی اور دشمنی کی شکل اختیار کرتی ہے۔ غصہ ناراضگی میں انسانی جذبات میں شدت یا اشتعال پیدا ہوتا ہے جس سے خون کی گردش میں اُبال یا تیزی آجاتی ہے۔ اعصاب میں مسلسل تناؤ یا ناراضگی کا ہمارے پورے جسم پر اثر محسوس ہوتا ہے جیسا کہ پہلے تحریر کیا جا چکا ہے جہاں دیگر اسباب ہیں وہاں ایسے مواقع بھی ہیں جو براہِ راست دل پر اثر ہوتے ہیں۔

غم فکر اور خوشی کے لمحات میں بخوبی ان کا مشاہدہ ہوسکتا ہے۔

مختلف افراد پر تجربات کے بعد یہ اصول واضح کیا گیا کہ اگر ایک آدمی جو مناسب حالت میں ہو یعنی تھکن۔ خوف پریشانی وغیرہ نہ ہو اگر ان کا بلڈ پریشر ۷۰/۱۰۰ اور ۹۰/150 تک ہو تو اس کو متوازن یا معیاری بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ بالائی اور زیریں دونوں فشار اہم ہیں۔ ۷۰/۱۰۰ میں ۱۰۰ اس وقت کا ہے جب کہ شہ رگ میں خون داخل ہو رہا ہے۔ اور دل کی دھڑکن اور نبض محسوس ہو رہی ہے۔ اور ۷0 اس وقت کا ہے جب خون کی ترسیل بند ہو گئی ہے اور یہ دو نبضوں اور دھڑکنوں کے درمیان کا فشار خون ہے۔ اس بات کی طرف پھر اشارہ کرنا ضروری ہے کہ دل سے جو خون کی مقدار رگوں میں پہنچتی ہے وہ عام حالات میں ایک جیسی رہتی ہے اگر کبھی کمی بیشی ہوتی ہے تو رگیں اسی حساب سے اپنے آپ کو تنگ یا کشادہ کر لیتی ہیں اسی طرح دباؤ کو ایک حد سے آگے نہیں بڑھنے دیتیں۔

خون کا دباؤ

(بلڈ پریشر)

تہذیب نو کی نعمتوں میں سے ایک فشار الدم و خون کا بڑھتا ہوا دباؤ بھی ہے۔ یہ مرض دنیا کے ہر حصے میں بڑھتا ہی چلا جا رہا ہے ایک اندازے کے مطابق صرف امریکہ میں ہر سال گیارہ لاکھ جانیں محض ہائی پرٹینشن اور مزید سات ہزار جانیں ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ دوسری ملی جلی تکلیفوں کی وجہ سے ضائع ہو جاتی ہیں۔ دنیا کے ہر حصے میں سات مریضوں میں جو ڈاکٹروں کے پاس بغیر علاج آتے ہیں ایک مریض ایسا ہوتا ہے۔ جو دل کی کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ دل کی بیماریوں سے آج کل مرنے والوں کی تعداد دق، نمونیہ اور کینسر کی مجموعی اموات سے زیادہ ہے۔

خون کے دباؤ سے مراد شریانوں میں خون کا دباؤ بڑھ جانا ہے۔ دل کے پھیلنے سے جو زیادہ دباؤ پیدا ہوتا ہے وہ ڈائسٹولک ۱ کہلاتا ہے۔ اور اسی طرح کم سے کم ۲ دباؤ ڈائسٹولک کہلاتا ہے۔ خون کا دباؤ ہر فرد میں مختلف ہوتا ہے۔ عورتوں میں خون کا دباؤ مردوں کی نسبت کم ہوتا ہے اور موٹے لوگوں میں پتلے لوگوں سے زیادہ۔ نیند کی حالت

میں نسبتاً خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ جذباتی تناؤ میں بھی بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ پندرہ برس سے ۱۹ برس کی عمر تک خون کا اوسطاً دباؤ ۷۰/۱۱۸ ہوتا ہے۔ جس میں ۱۱۸ کا درجہ سسٹولک دباؤ ظاہر کرتا ہے۔ اور ڈائسٹولک دباؤ کا ۶۰ برس سے لے کر ۶۴ برس کی عمر تک خون کا دباؤ بڑھ کر ۸۰/۱۳۲ ہو جاتا ہے۔

عورتوں میں ۴۰ برس کی عمر سے نیچے نیچے اتنی ہی عمر کے مردوں میں خون کا دباؤ کم ہوتا ہے لیکن ۵۵ برس کی عمر کے بعد یہ تناسب بالکل برعکس ہو جاتا ہے اور ۵۵ برس کی عمر سے اوپر والی عورتوں میں خون کا ۵۵ سے اوپر والے مردوں سے زیادہ ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر کس طرح نقصان دہ ثابت ہوتا ہے

خون کا دباؤ بڑھنے سے دل کو زیادہ قوت سے خون پمپ کرنا پڑتا ہے جس کے نتیجے میں یا تو دل پھیل جاتا ہے یا دوران خون کا نظام تباہ ہو کر رک جاتا ہے۔ دل پر اس زائد بوجھ کے پڑنے سے خون لے جانے والی نالیاں زخمی ہو جاتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں ان سے وابستہ عضو معطل ہو کر رہ جاتا ہے۔ مثلاً آنکھ کا پردہ اپنا فعل سرانجام دینے میں ناکام ہو جائے گا۔ اور بالآخر اس سے بینائی ضائع ہو جائے گی۔ اسی

طرح اگر گردوں کی طرف خون لے جانے والی نالیاں بلڈ پریشر کے نتیجے میں بیکار ہو جائیں تو اس سے نظام اخراج میں خلل پڑنے سے جسم میں زہر پھیل جائے گا جسے یلڈیوریا وغیرہ کہتے ہیں ۔

کیا بنیادی علامات ظاہر نہ ہونے کے باوجود بھی خون کا دباؤ ہو سکتا ہے

ہاں بنیادی علامات ظاہر نہ ہونے کے باوجود بھی آپ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہو سکتے ہیں ۔ شنی کنی یونیورسٹی کے ڈاکٹر جمیس کانوے نے اس پر اظہار رائے کرتے ہوئے کہا ہے کہ ممکن ہے کہ آپ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہوں ۔ لیکن عام حالات میں اپنے کو بھلا چنگا محسوس کرتے ہیں ۔ بعض اوقات بلڈ پریشر کی عام علامات درد سر ، تھکن سستی اختلاج قلب ، کمزوری وغیرہ بعض دیگر امراض کے نتیجہ میں بھی پیدا ہو سکتی ہیں ۔

خون کے بڑھتے ہوئے دباؤ کے اسباب کیا ہیں ؟

اس سوال کا جواب فی الحال حتمی طور پر نہیں دیا جا سکتا ۔ بدقسمتی سے اس مرض کے اسباب کے بارے میں ہماری معلومات کافی نہیں ۔ تاہم اب تک کی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ یہ مرض اعصابی

نظام یا گردوں میں پیدا ہونے والی خرابی کے نتیجے میں لاحق ہوتا ہے۔
لیکن ماہرین نے ناقص غذا کو بنیادی سبب ماننے سے انکار کر دیا ہے۔
بعض ماہرین نے اس یقین کا اظہار بھی کیا ہے یہ مرض نسل در نسل
منتقل ہوتا ہے۔ اگر ماں باپ میں کوئی اس مرض کا مریض ہے تو ان کے
بچوں میں سے ضرور ایک آدھ کو یہ مرض لاحق ہو جائے گا۔ اگر ماں باپ
دونوں ہی اس مرض میں مبتلا ہوں تو بھی بچوں کی اکثریت اس سے متاثر
ہو سکتی ہے۔ نیویارک کے ہسپتال کی تحقیقات کے مطابق اس مرض
کا انتہائی اہم سبب ذہنی انتشار بھی ہے۔ اس ہسپتال کے محققین نے
اس سلسلے میں ایک ایسی عورت کی مثال دی ہے جو بات بات پر
اپنے شوہر کی مخالفت کرتی رہتی ہے۔ جس کے نتیجے میں اس کے خون
کا دباؤ بڑھ گیا۔ بعد میں جب دونوں میں طلاق ہو گئی اور اس عورت کا
ذہنی انتشار ختم ہو گیا تو اس کے خون کا دباؤ بھی نارمل ہو گیا۔
شکاگو کے مائیکل ریس ہسپتال میں اس سلسلے میں ایک دلچسپ
تجربہ کیا گیا۔ چند افراد کو ایک اشتعال انگیز ماحول میں رکھا گیا تاکہ
یہ اندازہ لگایا جا سکے کہ اشتعال سے ان کے خون کے دباؤ میں کیا اثر
پڑتا ہے۔ بعد میں جب ان کا معائنہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ جو افراد اس ماحول
میں خاموش بیٹھے رہے تھے ان کے خون کا دباؤ بڑھا ہوا پایا گیا اور

جن لوگوں نے زبان کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار کیا ان کا بلڈ پریشر معتدل رہا۔ غالباً ہمارے ہاں بڑے بوڑھے اسی لیے کہا کرتے ہیں کہ غصّہ کی حالت میں واہی تباہی بکنے سے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔

انقباضی حالت میں بلڈ پریشر

اوسط درجہ کا خون (SYSTOLOIC) جو کہ بطون قلب کے سکڑنے سے ہوتا ہے۔ ۱۴۰ - ۱۰۰- ایم ایم ہوتا ہے اور اوسط درجہ خون کا دباؤ انبساطی حالت میں 60،90 -ایم ایم ملی میٹر ہوتا ہے۔ان دونوں کے درمیان (PLUSE-PRESSURE) قبض کا دباؤ یا طاقت (30۔ 60) - ایم ایم ہوتا ہے۔

غیر طبعی بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ جو مرض کی حالت میں ہوتا ہے۔ حسب ذیل امراض میں پیدا ہو جاتا ہے۔ پرانا ورم گردہ (کرانک نفرائس) تصلب الشرائین۔ شرائن کا سخت ہوجانا۔ ہائی بلڈ پریشر ہائی سسٹونک (SYSALI) جو کہ 200 درجہ تک پہنچ جاتا ہے۔ جس سے کسی رگ کے پھٹ جانے سے فالج کا خطرہ ہوتا ہے۔

نچلے درجہ کا خون کا دباؤ (LOW BLOOD-PRSSURE) ہائی پرٹینشن (HPERTENSION) مندرجہ ذیل صورتوں میں ہوتا ہے۔

جریانِ خون کی حالت میں صدمہ جو جسم کی حالت میں (SHOCK) ٹی بی
کی انتہائی کمزوری ہے۔

نوٹ: پست ضعف الدم بعض لوگوں میں طبعی یا قدرتی ہوتا ہے۔
اور کسی مرض کی علامت نہیں ہوتی۔

بلڈ پریشر دیکھنے کے آلات

(SPHYGMOMANMETER)

بلڈ پریشر دیکھنے کے لیے ایک آلہ سفگومیتومیٹر ایجاد ہوا۔ بہترین
آلہ RIVA ROCCISSPHGMcmANOMETER
یہ ایک پارہ کی نلکی پر مشتمل آلہ ہے۔ جس پر ملی میٹر کے نشان
لگے ہوتے ہیں اس کے ساتھ ایک فیتہ اور ایک ربڑ پمپ ہوتا ہے
اس کے بازو کے ساتھ باندھ دیا جاتا ہے۔ شریاں کے دباؤ سے پارہ
اوپر کی طرف چڑھتا ہے۔

(نوٹ) آلہ کا طریقہ استعمال آلہ کے ساتھ ہی درج ہوتا ہے۔
نبض سے بھی بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ یا طاقت (FORCE)
دیکھی جا سکتی ہے۔

اسبابِ کلی :-

اسباب مرض میں تین امور نمایاں حیثیت رکھتے ہیں۔

۱۔ قلب کے بطون کی قوت دافع (سسٹولک پریشر)

۲۔ شرائین محیطی یعنی جسم کے اردگرد کی رگوں میں کوئی رکاوٹ جو کہ دورانِ خون میں مزاحم ہوں۔ مثلاً ورم گردہ کی وجہ سے شرائین گردہ میں رکاوٹ پڑ جانا۔ جس سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

۳۔ شرائین کی نرمی یا سختی

جتنا شرائین نرم اور لچک دار ہوں گے اتنا ہی دورانِ خون طبعی ہوگا۔ اور بلڈ پریشر بھی نارمل ہوگا۔ جتنا شرائین سخت اور غیر لچک دار ہوتی جائیں۔ بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ ہائی بلڈ پریشر زیادہ ہوتا جائے گا۔

علاماتِ مرض :-

۱۔ دردِ سر خصوصاً سر کے اگلے حصے میں یا نچلے حصے میں سر کا بھاری ہونا

۲۔ سستی، کاہلی، کام کاج سے بے ربطی۔

۳۔ تنگی نفس کبھی دورہ مانند دمہ ہوتا ہے جس سے مریض محسوس کرتا ہے کہ اس کی وجہ ۔

۴۔ بے خوابی کبھی جاگنا، کبھی سو جانا

۵- نکسیر (۶) دل کا دورہ (۷) ہاتھ پاؤں کا ٹوٹنا

بلڈ پریشر بچوں میں کم ہوتا ہے جوانوں میں شاذونادر ہوتا ہے۔ لیکن اگر ان میں مندرجہ ذیل علامات پائی جائیں۔ نبض کا تیز ہونا اور قوت کے ساتھ چلنا۔ دل کے مقام پر خصوصاً پھیپھڑے کی چوٹی پر تیز آواز کا ہونا۔ جیسا کہ دل کے بڑھ جانے کی صورت میں ہوتا ہے۔ اس صورت میں بلڈ پریشر کا اندیشہ کرنا چاہیے۔

اسباب جزوی

بلڈ پریشر کے اسباب بہت سے ہیں اسباب

بلڈ پریشر کے اسباب :- سابقہ میں خاندان میں کسی کا مریض ہونا اہم ہے۔ عموماً یہ مرض درمیانی اور آخری عمر میں زیادہ ہوتا ہے۔ مرد عورتوں کی نسبت زیادہ مبتلائے مرض ہیں۔ کیونکہ ان میں مختلف قسم کی غذا اور ماحول سے اثر پڑتا ہے۔ اس طرح غم و غصہ جذبات بھی اس مرض کو پیدا کرتے ہیں۔

قبض کا رہنا جس کی وجہ سے سمیات جسم میں بڑھتے

دیگر اسباب :- بڑھتے عروق اور رگوں میں بیٹھ جاتے ہیں۔ اور رگوں کو تنگ اور سخت کر دیتے ہیں۔ قلب الشرائین وسکلی روسس

اس طرح عدم گردہ میں بھی بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

مرض نقرس اور وجع المفاصل روماٹزم اور رکاوٹ میں بلڈ پریشر کا بڑھ جانا لازمی ہوتا ہے۔ بلکہ ان میں سے ایک قسم کی نبض سے تشخیص کی جاتی ہے۔ جس کو نبض نقری کہتے ہیں جو کہ سخت اور ابھری ہوئی ہوتی ہے۔

(۱) اسی طرح پرانی کھانسی اور دمہ میں بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

(۲) بوجہ تنگی تنفس رکاوٹ سے تازہ ہوا کا نہ ملنا بھی ایک سبب ہوتا ہے۔

(۳) کمی خون اور حمل بھی اس مرض کو پیدا کرتا ہے۔

(۴) اس طرح دل کا بڑھ جانا، دل کا موٹا ہو جانا

(۵) محنت اور غصہ بھی مرض میں اضافہ کرتا ہے۔

انجام مرض اور دوسرے اعضا پر بلڈ پریشر کا اثر

(PATHOLOGALAW

(۱) قانون وظائف اعضا (فزیالوجیکل لا) کے ماتحت عضو سے زیادہ کام لیا جائے۔ وہ عضو بڑھ جاتا ہے۔ دل کے زیادہ حرکت کرنے سے نظام دوران خون کے تمام اعضا کے عضلات موٹے

پڑ جاتے ہیں۔ ان کے منافذ یعنی اندرونی سوراخ تنگ ہو جاتے ہیں۔ آر ٹی دی ال ہائی پرمانی اور ٹرامی سلاسلات شرائیں کلاں) پر دباؤ پڑنے سے پیدا ہو جاتا ہے۔ چھوٹی شرائیں سخت ہو جاتی ہیں جس سے ان میں خون کی مقدار کم پہنچتی ہے۔

۲۔ گردوں پر اثر:۔ گردوں میں چھوٹی شرائیں کا سخت ہونا ایک قسم کا ورم گردہ (گرینو گڈنی) پیدا ہو جاتا ہے۔

۳۔ جگر پر اثر:۔ جگر میں چھوٹی شرائیں کے سخت ہونے سے جگر میں سختی پیدا ہو جاتی ہے۔

۴۔ دماغ پر اثر:۔ دماغ میں چھوٹی شرائیں کے سکڑنے یا تنگ ہو جانے سے دماغی عوارضات مثل حافظہ کی کمزوری، سردرد، رعشہ فالج۔ بڑھاپے کے عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں۔

۵۔ آنکھوں پر اثر:۔ آنکھوں کے اندر خون پہنچانے والی نالیاں سکڑ جاتی ہیں۔ جس سے بینائی میں فرق پڑ جاتا ہے یا نظر ضائع ہو جاتی ہے۔

۶۔ قلب پر اثر:۔ چونکہ رگیں سخت ہو جاتی ہیں۔ ان کے منافذ یا

سوراخ تنگ ہو جاتے ہیں۔ دل کو خون دھکیلنے میں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ بلڈ فورس سے آخر کار زیادہ کام سے دل پھیل جاتا ہے اور ہارٹ فیل ہو جاتا ہے۔

بلڈ پریشر یا بلڈ فورس میں دیگر عوارضات یا حادثات

خون کے اچانک زیادہ دباؤ سے کوئی رگ پھٹ جاتی ہے اور خون رواں ہو جاتا ہے۔ مثل نکسیر دماغ میں رگ پھٹنے سے فالج ہو جاتا ہے ناک سے خون جاری ہونا۔ مسوڑھوں سے خون آنا۔ منہ کے راستے خون آنا یہ عام شکایات دیکھنے میں آتی ہیں (فالج عموماً بلڈ پریشر ہی کا نتیجہ ہے)

علاج و احتیاط:۔ مریضان بلڈ پریشر کے لیے آرام و سکون کا ہونا ضروری ہے۔ رنج اور غصہ کے لیے مہلک ہے اس سے بچنا چاہیے۔ غذا میں سبزیاں زیادہ مفید ہیں۔ خصوصاً پالک گاجر، ساگ، کریلے وغیرہ۔ پھلوں میں سنگترہ، مالٹا، سیب، خربوزہ امرود وغیرہ مفید ہیں۔ زیادہ تمباکو اور چائے، کافی، شراب وغیرہ سے پرہیز ضروری ہے۔ ہلکی قبض کشا ادویات مفید ہیں۔ خصوصاً سمندری نمک قبض کشا ہے۔

اگر بلڈ پریشر خون کا دباؤ زیادہ ہو جائے ۔ فصد بھی مفید ہے ۔ کم از کم دس اونس خون نکالیں مریض کی قوت کا خیال رکھتے ہیں ۔ بذریعہ فصد نکال لینا چاہیے ۔گرم پانی سے روزانہ غسل کرنا ۔گرم پانی میں بیٹھنا مفید ہے ۔

دیگر مفید و مجربات ادویات برائے بلڈ پریشر

علاج بلڈ پریشر

مندرجہ ذیل اصول کو مدنظر رکھا جاوے ۔قبض نہ ہونے دی جاوے ۔ صبح سیر کرنا ، ہلکی غذا اور زود ہضم استعمال کرنا مفید ہے ۔ مندرجہ ذیل ادویات مفید ہیں ۔

۱۔ چندر بھاگا بوٹی :۔ یہ ایک بوٹی ہے جو کہ کچور کی مانند ہوتی ہے ۔ اس کا جوہر اس مرض کے لیے مفید ثابت ہوا ہے ۔ اس بوٹی کو مختلف ناموں سے تعبیر کیا گیا ہے ۔ چھوٹی چندن بھی اس کا نام ہے ۔ یہ دوا خون کو اعتدال پر لاتی ہے ۔جنون پاگل کی خاص دوا ہے بلڈ پریشر کے لیے از حد مفید ہے ۔ہم نے اس کا جوہر نکال کر ٹکیہ کی صورت میں تیار کیا جاتا ہے ۔ بنام قرص چندر بھاگا بوٹی یا چھوٹی چندن ۵۰ ٹکیہ کا پیکٹ ۔ ۱۵ روپے ۔

۶ ماشہ رات کو استعمال کرنا

۲۔ اطریفل اسطوخودوس کلاں :- دماغ کی طرف بخارات اور جوش کو کم کرتا ہے -

۶ ماشہ صبح وشام کھانا بلڈ پریشر

۳۔ خمیرہ گاؤزبان ابریشم والا :- اور خشکی دماغ کو مفید ہے

۵ تولہ -/۱۵ روپے

ایک نہایت مفید دوا ہے جو کہ ضعف جگر

۴۔ قرصِ جگر :- ضعف معدہ اور تبخیر کو روکتی ہے - ہاضم طعام ہے

اس کا استعمال بلڈ پریشر - خرابیٔ جگر - ضعفِ اعصاب کے لئے مفید ہے - قیمت ۵۵ گولی -/۱۰ روپے -

بدہضمی ، نفخ معدہ ، اپھارہ اور دردِ شکم کو از حد

۵۔ قرص حلیت :- مفید ہے - ۵۵ گولی -/۱۵ روپے

مقوی دماغ ، مقوی دل ، دافع ضعف جگر

۶ - قرص مرجان جواہر والا :- غشی ، خفقان ، تبخیر معدہ ، ایک

ایک قرص ہمراہ خمیرہ گاؤزبان سادہ پاؤ بھر قیمت -/۱۵ روپے

دیگر فروٹ جو بلڈ پریشر میں مفید ہیں

خربوزہ :- پیشاب آور اور قبض کشا ہے۔ مریضان بلڈ پریشر اور امراضِ گردہ میں مفید ہے۔

آم :- امراضِ قلب اور امراضِ جگر میں مفید ہے۔ قبض کشا ہے۔

فالسہ :- امراض قلب اور بلڈ پریشر میں مفید اور مجرب ہے۔

لوکاٹ :- گرمی اور لُو کو کاٹتا ہے۔ میٹھا کھانا چاہیے۔ ضعفِ قلب اور بلڈ پریشر میں مفید ہے۔

سیب :- دل کے لیے از حد مفید ہے۔ دل کی گھبراہٹ اور گرمی کو دور کرتا ہے۔ بلڈ پریشر کے لیے مفید ہے۔

ناشپاتی :- دل کی کمزوری اور عروق شرائین کی سختی کو دور کرتی ہے دل کے لیے از حد مفید ہے۔

گاجر :- گاجر کا استعمال دل اور دماغ اور رگوں کی خشکی کو از حد مفید ہے۔ پکا کر کھاؤ یا مرّبہ۔ ہر طرح مفید ہے۔

امرود :- امرود قبض کو دور کرتا ہے۔ دل اور دماغ کے لیے مفید ہے

دل کا دورہ

ہارٹ اٹیک یا ہول کا دورہ عام آدمی کی اصلاح ہے۔ دل کے دورے تب پڑتے ہیں۔ جب دل کو اس کے کام کرنے کے لیے تازہ خون پہنچانے والی شریان اچانک محدود ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجہ کے طور پر دل کے ایک حصّہ میں خون کا پہنچنا رک جاتا ہے۔

اس قسم کی صورت حال پیدا کرنے والی سب سے عام بیماری وہ ہے۔ جس میں چکنائی (کولیسٹرول) شریانوں کی اندرونی تہہ پر جمع ہو جاتی ہے۔ چکنائی کے رفتہ رفتہ جمع ہوتے رہنے سے دل اس قدر متاثر ہو جاتا ہے کہ خون کی گردش دفعتاً رک جاتی ہے تو اس کا نتیجہ دل کا دورہ ہوتا ہے۔

دل کے دورے کے بارے میں خبر کار کرنے والی عام علامات یہ ہیں۔

بے چینی کا احساس، درد سینے کے بیچ کے حصے میں کئی منٹ یا اور زیادہ دیر تک بھاری پن یا جلن محسوس ہونا۔ یہ کیفیت تھوڑی دیر تک، رہ سکتی ہے۔ اور زیادہ دیر تک بھی یعنی گھنٹوں۔

احساس بے چینی کے ساتھ ساتھ درد پھیل کر کاندھوں، بازوؤں، جبڑے اور بعض اوقات پیٹ کے اوپری حصے تک پہنچ سکتا ہے۔ نیز یہ علامات بھی دکھائی دے سکتی ہیں۔

شدید درد، چکر آنا، بے ہوش ہونا۔ قے ہونا، پسینہ آنا یا سانس پھول لینا۔ کبھی کبھی سینے پر کسی نمایاں اثر کے بغیر ان باتوں کا محض ہلکا سا احساس ہی ہوتا ہے۔

یہ ضروری نہیں ہے کہ یہ علامات ہمیشہ نظر آئیں۔ یا شدت انگیز ہوں بہت سے کیسوں میں ان کی شدت بہت کم ہو سکتی ہے۔ اور چند گھنٹوں دنوں کے بعد پھر بڑھ سکتی ہے۔

دل کے دورے کے آثار ہر شخص کے لیے ایک ہی سے نہیں ہوتے۔ کسی کے لیے یہ بہت شدید ہو سکتے ہیں۔ اور کسی کے لیے معمولی۔ ان کو اکثر اوقات بدہضمی پر محمول کیا جاتا ہے۔

دل کا دورہ کسی کو بھی پڑ سکتا ہے۔ جب یہ پڑتا ہے تو دیر کرنے کی مطلق گنجائش نہیں ہوتی۔ دل کے دورے کے بہت سے مریض بچ سکتے ہیں۔ اگر وہ ہارٹ اٹیک کی ابتدائی اور خبردار کرنے والی علامات کو پہچان کر فوری طبی امداد حاصل کر سکیں۔ لہٰذا فوراً ڈاکٹر کی مدد لیجیے۔ جس قدر جلد ہو سکے اپنے ڈاکٹر یا ہسپتال کے ہنگامی ڈیپارٹمنٹ میں پہنچیے جب تک آپ کو ڈاکٹری امداد بہم پہنچائی جائے۔ جسمانی تکلیف سے بچیے۔ آرام دہ پوزیشن میں لیٹ کر آرام کیجیے۔ تنگ کپڑوں کو اجلا کر دیجیے۔ سردی یا بہت زیادہ گرمی سے بچیے۔

دل کے دورے کے مریض کے لیے ہسپتال کی دیکھ بھال محفوظ ترین ہے۔ بہت سے ہسپتالوں میں ایسے مریضوں کا علاج ہسپتال کے ایک ایسے حصہ میں کیا جاتا ہے جو دل کی بیماریوں کے لیے مخصوص ہوتا ہے۔ اور جہاں ضروری ادویات خصوصی سازوسامان، تربیت یافتہ ڈاکٹر عملہ اور نرسیں وغیرہ مریض کی دیکھ بھال کے لیے موجود ہوتی ہیں۔

فوری علاج اور مناسب دیکھ بھال صحتیاب ہونے لگتا ہے۔ اس کے متاثرہ حصے میں خون کی سپلائی پھر شروع ہو جاتی ہے۔ صحت یاب ہونے میں الگ الگ افراد الگ الگ وقت لگتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کے کچھ وقت بعد اس مریض کی بحالی کا عمل شروع ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کے لیے ضروری ہے۔ کہ مریض اور اس کے گھر کے لوگ، ڈاکٹر، نرس، ماہر خوراک اور ماہر جسمانی تربیت سے پورا تعاون کریں مریض کو دوا کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس کی خوراک میں تبدیلی ضروری ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے جسمانی حرکت ضروری ہو سکتی ہے۔ یا پھر اس قسم کے دیگر اقدامات کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ لہٰذا یہ لازمی ہے۔ کہ اس کے گھر والے اس میں پورا تعاون دیں۔ ان کا مثبت رویہ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ جو مریض دل کے دورے سے بچ جاتے ہیں۔ انہیں بعض اوقات اپنا طرز زندگی بدلنا پڑتا ہے۔ ان میں سے بہت سے کام پر واپس آ جاتے

ہیں۔ ڈاکٹر کی مسلسل رہنمائی اور دیکھ بھال بہت اہم ہے لیکن اس کی مدت مختلف لوگوں کے لیے مختلف ہوتی ہے۔ اس کا دارومدار اس بات پر ہوتا ہے۔ کہ ڈاکٹر مریض کی صحت کی بحالی کے لیے کتنی مدت کا پروگرام تجویز کرتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔ بشرطیکہ ان عناصر کو کم کیا جائے۔ جس سے دل کے دورے کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔ دل کا دورہ پیدا کرنے والے اہم عناصر میں ہائی بلڈ پریشر زیادہ کولیسٹرول والی خوراک منجمد چکنائی اور سگریٹ نوشی روزمرہ کام کاج وغیرہ کا دباؤ۔ موٹاپا اور ورزش نہ کرنا وغیرہ بھی نقصان پہنچانے کا موجب ہوتے ہیں۔ ان میں سے کافی باتوں کو درست کیا جا سکتا ہے۔ لیکن خطرہ پیدا کرنے والے جن عناصر میں تبدیلی نہیں کی جا سکتی۔ وہ ہیں ۴۵ برس سے اوپر کی عمر اور وراثتی عارضہ

اپنے طرز زندگی کو بدل کر خطرہ پیدا کرنے والے عناصر کو ٹھیک کر کے مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اور طویل تر اور زیادہ صحت مند زندگی گزارنے کے امکانات کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کو روکنا ہی ہارٹ اٹیک سے بچنے کا سب سے بہتر طریقہ ہے۔ اب بھی وقت ہے۔ آج ہی فیصلہ کیجیے۔ اور نقصان دہ عادتوں کو بدل ڈالیے۔

دل کی کیفیات

انسانی جسم میں دل ایک اعضائے رئیسہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ سارے جسم کی پرورش اور صحت کا دارومدار دل کی صحیح گردش خون کے تابع ہے۔ انسانی جسم میں بے شمار چھوٹی بڑی شریانیں ہیں۔ جو خون کو ایک مقام سے دوسرے مقام تک پہنچاتی ہیں۔ دوران خون کے لیے ان کی صحت مندی انتہائی ضروری ہے۔

امراض قلب میں عام طور پہ ان شریانیں میں خون کم بھی ہو سکتا ہے۔ اور بند بھی یا ان دونوں کی درمیانی صورت بھی ہو سکتی ہے کہ پوری طرح بند تو نہ ہو لیکن خون کی رسد نہایت قلیل ہو جائے اور اس وجہ سے بھی عارضہ قلب زیادہ یا کم بھی ہو سکتا ہے۔ امراض قلب میں جو لوگ مبتلا ہوتے ہیں وہ عام طور پر ان تین کیفیتوں میں سے کسی ایک میں بھی مبتلا ہو کر معالج کے پاس آتے ہیں۔

دل کے امراض جو موجب ہارٹ فیل ہو جاتے ہیں ان میں دل کی ساخت کا چربی میں بدل جانا۔ دل کے لحمی ریشوں کا خراب

ہو جانا (تالیف قلب) بے چینی تنگی تنفس۔ دل کی آواز میں فرق پڑنا۔
تھکاوٹ اور اعصابی کمزوری شامل ہے۔

اسی طرح سل دق - پرانی کھانسی امراض پھیپھڑہ اور امراض مزمن ورم مثانہ گردہ وہ امراض ہیں جو دل پر بالواسطہ اثرات ڈالتے ہیں۔

(۱) ورم گردہ مزمن یعنی استسقاء کلوی گردوں کی خرابی سے پیٹ میں پانی بڑھ جاتا۔

(۲) امراض جگر میں جگر کا پھوڑا استسقا کبدی خرابی جگر سے پیٹ میں پانی بڑھ جاتا۔

(۳) گنٹھیا جو کہ بالواسطہ طور پر قلب کی اندرونی جھلی کو متاثر کرتا ہے۔ اور مرض سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔

(۴) ذیابیطس شکری میں مریض کی قوت اور دل کمزور ہوتا جاتا ہے۔

(۵) پرانی پیچس یعنی دستوں کا مسلسل آنا۔ ہیضہ۔ پسینے کی کثرت سے آنا وغیرہ جسم کے ساتھ دل کی قوت کو بھی کمزور کرتا ہے۔

(۶) جسم انسانی میں مسلسل درد سے بھی دل براہ راست کمزور ہوتا ہے

(۷) مدر دوار (بلڈ پریشر) دوران سر (سر کے چکر) بکثرت آنے سے بھی بالواسطہ طور پر دل کی حرکات غیر منظم ہو جاتی ہے۔ اور یہ ہارٹ فعل کا موجب ہو سکتا ہے۔

(۸) حد سے زیادہ دماغی جسمانی محنت جس کے ساتھ آرام بھی کم ہو اور غذائیت بھی ناکافی ہو جس سے دل کمزور ہوتا جاتا ہے۔

(۹) تنگ و تاریک مکانات میں بودوباش ہوا اور روشنی کی کمی ہو دل اور پھیپھڑوں کو کمزور بناتے چلاتے ہیں۔

(۱۰) کسی حصہ جسم سے خون کا زیادہ اور مسلسل اخراج - بواسیر تھوک کے ساتھ خون آنا - استحاضہ سے دل کمزور ہو جاتا ہے - عورتوں میں مرض لیکوریا مزمن - پھیپھڑوں کا زخم وغیرہ - جس کی رطوبت کے اخراج سے مریض کی قوت مدافعت اور طاقت کمزور ہونے سے دل بھی کمزور ہوتا جاتا ہے۔

(۱۱) غم فکر کے علاوہ منشیات کا بے تحاشہ استعمال نشہ وغیرہ جراحیہ اپریشن کی تکلیف اور مرض ٹائیفائڈ سے بالواسطہ یا بلاواسطہ دل کو کمزور کرتے ہیں ان امراض کے دفعیہ کے لیے غفلت نہیں کرنی چاہیئے - تاکہ زندگی کا ایک ایک لمحہ بھی ضائع نہ ہو اور زندگی سکون کے ساتھ بسر ہو۔

علامات ہارٹ فیل:- ہارٹ فیل ہونے سے پہلے مندرجہ ذیل علامات مشاہدہ میں آتی ہیں - دل ڈوبنے لگ جاتا ہے - نبض کمزور اور بے قاعدہ چلنے لگتی ہے - چلنے پھرنے

اور کھڑا ہونے کی طاقت جواب دے دیتی ہے۔ سر میں چکر معلوم ہوتے ہیں۔ بدن پر ٹھنڈا پسینہ آنے لگ جاتا ہے۔ آواز میں فرق پڑ جاتا ہے۔ بینائی میں کمزوری آجاتی ہے حملہ قلب کے بعد چند گھنٹے انتہائی اہم اور فیصلہ کن ہوتے ہیں

موٹاپا اور بلڈ پریشر

(چینی - میدہ چکنائی اور آلو وزن بڑھانے والی اشیا ہیں)
فربہی کا بلند فشار خون کے اسباب میں اہم کردار ہے۔
موٹاپے میں بلڈ پریشر - کمزور جسم اشخاص کے مقابلہ میں خون کا غلبہ زیادہ ہوتا ہے۔ ایک مطالعہ میں جن جوان العمر لوگوں کا فشار خون بلند تھا - ان میں جو بات مشترک تھی وہ فربہی تھی اس سے یہ بات بالکل واضح ہوگئی ہے کہ موٹاپا انسانی زندگی میں کئی رکاوٹیں پیدا کرتا ہے۔ اکثر موٹے افراد کا فشار خون موٹاپا کم کرنے سے نارمل ہوجاتا ہے۔ وزن کی تخفیف سے شریانوں میں سختی کا رجحان بھی ماند پڑتا ہے اور لوگوں سے متعلق پیچیدگیاں بھی کم ہوجاتی ہیں۔ وزن میں کمی طوفانی انداز میں نہیں گھٹایا جائے۔ دو تین کلو فی ماہ کم کرنے سے اور مرحلہ وار آہستہ آہستہ کم کرنے سے جو کہ چینی - میدہ - چکنائی اور آلو اناج بادی اشیاء کے کم سے کم استعمال اور ہلکی ورزش سے بخوبی ہلکا ہوسکتا ہے۔ گوشت کی چکنائی کم کرکے اور خاص طور پر مچھلی اور پرندوں کا گوشت نسبت چرندوں اور درندوں کے بہتر ہے۔ غذا میں سبزیاں

ترکاریاں دالیں اور پھل حسبِ خواہش لیکن مناسب مقدار میں بخوبی کھائے جا سکتے ہیں - مرغن غذا کی جگہ سادہ زود ہضم اشیا کے علاوہ فرورٹ کے جوارش بہتر ہیں -

اگر موٹاپے میں مرض ذیابیطس کا بھی عارضہ ہو تو اس کو حتی الامکان غذا سے کنٹرول کیا جائے - اگر خون میں کولسیٹروں یا حلوین کی افراط ہو تو اس صورت میں شکر اور مرغن گوشت وغیرہ سے پرہیز لازمی ہے - تیزابیت کی صورت میں زیادہ مرچ مصالحہ جات اور ثقیل اشیا سے بچا جائے -

نمک کا غیر ضروری استعمال :- یہ بات طے شدہ ہے کہ زیادہ نمکین غذا سے فشار خون بڑھتا ہے - اور ہر شخص ضرورت سے زیادہ نمک کھا رہا ہے - جن طبقوں میں فشار خون کم ہے ان کے کھانے میں عام طور پر نمک کا بہت کم استعمال ہوتا ہے - زیادہ نمک کھانے والے افراد عام طور پر فشار خون میں مبتلا ہوتے ہیں - نمک کا استعمال صرف وہ لوگ زیادہ کریں جو لوگ سخت جانفشانی سے سخت پسینہ آور محنت کرتے ہیں - یا جو پیشاب آور ادویہ کھاتے ہیں یا جن کو گردوں کی ایسی بیماری ہے کہ گردہ جسم میں نمک کو روک نہیں سکتے - ان لوگوں کو کچھ نمک کی

ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں اگر نمک بالکل بند کر دیا جائے تو نمک کی کمی کے باعث زہریلا پن ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ نمک سے گردوں میں تحریک پیدا ہوتی ہے اگر گردے کمزور ہوں تو اس سے مزید کمزوری پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ نمک سے البیومن جو کہ کھار سے پیدا ہوتی ہے خارج ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

موروثیت :- بلند فشار خون میں ایسے افراد سے بھی واسطہ پڑتا ہے۔ جن کو یہ مرض موروثیت سے ملتا ہے۔ بعض خاندان ضدی اور جھگڑالو قسم کے ہوتے ہیں۔ جن میں برداشت کا مادہ بہت کم ہوتا ہے۔ بات بات پہ تلملاتے رہنا اس مرض کا باعث بنتا ہے۔ اگرچہ موروثیت خصوصیات کو تو تبدیل نہیں کیا جا سکتا پھر اصلاحی طور پر اس کو دور کیا جا سکتا ہے۔ ان لوگوں پر لازم ہے کہ غذا اور پرہیز پر پوری طرح عمل کریں اور علاج پابندی سے کرائیں۔ اپنے اپنے بچوں کی شادیاں ان خاندانوں میں نہ کریں جو مندرجہ بالا خصوصیات کے حامل ہوں۔ ایسے مریض نمک اور شکر کے استعمال میں زیادہ سے زیادہ کمی کریں۔

فشار خون کی بلندی میں مزاج کے علاوہ اضطراب اور بے چینی کا بھی حصہ ہوتا ہے۔

جو لوگ گھر سے دفتر اور دفتر سے گھر کی کاہل زندگی گزارتے ہیں۔ ورزش بالکل نہیں کرتے ان میں فشار خون میں مبتلا ہونے کا رجحان زیادہ ہوتا ہے۔ مستقل مزاجی سے ورزش کرنے والے اصحاب اس سے کسی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔ صبح نہار منہ ایک گھنٹہ کی چہل قدمی کافی ہے۔ کھانے کے بعد ورزش بالکل نہیں کرنی چاہیے۔ ورزش اٹھانا یا مقابلہ بازی کرنا درست نہیں ہے۔

فشار خون میں عمر کا بڑا دخل ہے بچوں یا جوانوں میں بلڈ پریشر کا ہونا عام طور پر گردوں کی خرابی، ہارمون کی کمی بنتی ہو سکتی ہے جو علاج معالجہ سے جلد صحت یابی ہو سکتی ہے۔ بیس سے سے تیس سال کی عمر میں صرف ۵ فیصد لوگ اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ پچیس سال تک اگر کوئی اس سے محفوظ ہے۔ تو آئندہ بھی مناسب احتیاط سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ چالیس سال کی عمر کے بعد ہر پانچواں شخص اس مرض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

عورتوں اور مردوں میں بلڈ پریشر یکساں طور پر ہو سکتا ہے۔ لیکن پھر بھی مردوں میں عورتوں کی نسبت یہ زیادہ اور تکلیف ہوتا ہے عورتیں اس کو بخوبی برداشت کر لیتی ہیں۔ بچوں کی پیدائش اس میں بڑی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ مانع حمل گولیوں کے استعمال سے

فشارِ خون میں بلندی آتی ہے وہ اس کے ترک کرنے سے درست ہو
جاتی ہے۔

تلخی حیات کشاکش روزگار خوف فکر۔خطرہ۔ نفرت غصہ زندگی کی مشکلیں ڈھکی چھپی پریشانیاں۔سخت محنت مشقت زیادہ ورزش جس کی عادت نہ ہو۔ روزگار معاش اور صحت کی پریشانیاں سب کسی نہ کسی حد تک فشارِ خون کو بلند کر سکتی ہیں۔ کاروباری حالات۔ ملازمین کا کام میں بے رغبتی اولاد کے غم فکر ایسی چھپی ہوئی پریشانیاں ہیں جو کسی نہ کسی طریق پر بلڈ پریشر میں اضافہ کا موجب بنتے ہیں۔

دماغ کی شریان کا پھٹ جانا:۔

بلند فشارِ خون کے اکثر مریضوں میں کولیسٹرول وغیرہ کی زیادتی کی وجہ سے دماغی شریانوں وغیرہ سخت ہو جاتی ہیں۔ ان میں خون کا دباؤ برداشت کرنے کی صلاحیت کمزور ہو جانے سے ان میں سختی پیدا ہو جاتی ہے۔ راستہ تنگ ہو جانے کے باعث بعض اوقات شدید صدمہ یا اشتعال کے باعث زیادہ پریشر کے باعث دماغ کی کوئی شریان پھٹ جاتی ہے۔ جس کے باعث مریض پر بے ہوشی یا بعض اوقات اس کے بعد فالجی کیفیات پیدا ہو کر مریض ہمیشہ کے لیے معذور ہو جاتا ہے۔

علاوہ ازیں اندرون دماغ جہاں رگیں تقسیم ہوتے وقت دوشاخہ
بناتی ہیں وہاں بلند فشار خون کے سبب آنہ نما بناوٹیں ورم
بن جاتی ہیں جو پھٹ جائیں تو وہاں سیلان خون ہوکر اس حصّہ
مغز کو برباد کردیتی ہیں۔

فشار خون کے سبب سے اندرونی دماغ کا فشار اور دباؤ بڑھ
جاتا ہے۔ سخت ہڈیوں کی وجہ سے کھوپڑی کے تنگ اطراف میں گنجائش کم
ہے اور اس کے علاوہ استقائے دماغ سے مغز کے مختلف حصّوں پر
بوجھ پڑتا ہے۔ اور اندرون دماغ کی کسی شریان میں تشنج پیدا ہوتا ہے۔
اس کے نتیجہ میں سر درد۔ متلی۔ بے چینی مخبوط الحواسی ہیجان خفقان ہذیان
دماغی اور بالآخر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

بلڈ پریشر کی زیادتی کے باعث دیگر اعضاء پر بھی ناخوشگوار اثر پڑتا
ہے۔ خاص طور پر جب بلند فشار خون کے باعث آنکھوں کے اندر چھوٹے
چھوٹے جریان خون کی وجہ سے سفیدی مائل مواد کے قطرے رس کر جمع
ہو سکتے ہیں آنکھوں کے عقب میں جو عصب بصری (بصارت قائم
کرنے والا پھٹّہ) کا سر پھول جاتا ہے۔ یعنی قرص عصب ریزہ ہو جاتی ہے۔
ان تبدیلیوں سے بینائی زائل ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کی شریان
میں خون تھم جاتا ہے اور بصارت مکمل طور پر جا سکتی ہے۔

انسانی جسم میں گردے جسم کی تمام غلاظت بذریعہ پیشاب خارج کرتے ہیں۔ دل کا ایک تہائی حصہ خون گردوں کو ملتا ہے۔ اس کا اصل کام جسم کی غلاظت کے بڑے حصے کو خارج کرنا ہے۔ جو نہایت اہم کام ہے جب صلابت گردہ کے باعث شریان پورا کام نہیں کرتی۔ گردوں کو جس قدر خون کی ضرورت ہوتی ہے وہ نہ ملنے کے باعث گردوں کے فعل میں کمی ہو جاتی ہے۔ خون میں غلاظت وفضلہ سے خون میں السیڈ البومن کی زیادتی ہوتی جاتی ہے مریض رات کو بار بار پیشاب کرتا ہے۔ اگرچہ شروع میں پیشاب زیادہ لیکن بعد میں اس میں کئی چیزوں کا اضافہ ہوتا جاتا ہے پیشاب رکھنے سے اس میں زلال وغیرہ نیچے تہہ نشین ہونے لگتا ہے۔ کثافت بڑھتی جاتی ہے۔ بلڈ یوریا کے باعث موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ بلڈ یوریا 20 mg سے 40 mg تک نارمل ہے۔ جب گردوں کا زہریلا مادہ خارج نہیں ہوتا۔ اور اندر رہتا ہے تو اس سے ایلبومن خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ پاؤں اور چہرے پر سوزش آ جاتی ہے۔ جس سے ہارٹ فیل کا خدشہ ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے

جیسا کہ بلڈ پریشر کے اسباب کے بارے میں پہلے تحریر کیا جا چکا ہے اس سلسلہ میں مزید روشنی ڈالی جا رہی ہے تاکہ بلڈ پریشر پر قابو پانے میں آسانی پیدا ہو اور یہ معلوم ہو سکے کہ اصل حقائق کیا ہیں جسے مدنظر رکھتے ہوئے ہم اس پر قابو پانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

فشار خون میں مبتلا ہونے کے جو اسباب یقینی ہیں ان میں امراض گردہ نہ صرف سر فہرست ہیں بلکہ نہایت اہم اور سب سے بڑی وجہ ہیں غالباً گردوں کی خرابی سے فشار خون بلند ہو سکتا ہے۔

دیگر التہاب گردہ یعنی گردوں کی سوزش اور متورم ہونا۔ اگر کمر میں درد ہو۔ پیشاب میں زلال یا خون اور پیپ کی آمیزش ہو تو گردہ کی خرابی کا اشارہ ملتا ہے۔

گردوں میں پتھری ہو تو گردوں کو ضرر پہنچتا ہے۔ جس سے فشار خون بلند ہوتا ہے۔ سنگریزوں کے سدباب کے لیے پانی پیاس سے زیادہ پینا چاہیے تاکہ پیشاب میں پانی کے بہاؤ سے گردوں میں ریت نہ جمع ہونے پائے اور پتھری بننے کے امکانات کم سے کم ہو جائیں۔ تاکہ فشار خون نہ پیدا ہو۔

پیشاب میں عفونت یا جلن ہو تو اس سے بھی گردوں پر زور پڑتا
ہے۔ عورتوں میں زمانہ حمل میں اس کا امکان اور بھی بڑھ جاتا ہے۔
اس عفونت کو جہاں تک ہو سکے طبیب کے مشورہ سے جلد دور کیا جائے۔

مسکن قسم کی ادویہ یعنی پیراشا مول یا اس قسم کی دوسری ادویہ سے بچا
جائے کیونکہ اس سے فشار خون بڑھتا ہے۔ ان سے ہر ممکن حد تک بچا جائے
جہاں تک بلڈ پریشر کا تعلق ہے اس میں طبیعت میں غصہ لڑائی جھگڑا
غم فکر سے ہر ممکن حد تک بچا جائے۔ طبیعت میں اعتدال پسندی پیدا کی
جائے۔ حالات سے سمجھوتہ کر کے کچھ دو اور کچھ لو کی پالیسی اختیار کی جائے
ضد بازی اس میں انتہائی مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔ دل کا بوجھ ہلکا کریں
دکھ سکھ کا کوئی ساتھی ایسا ہونا چاہیے جس سے مل کر دل کا بوجھ ہلکا ہو
سکے۔ ایک مشین کی طرح پورا ہفتہ کام کرنے کی بجائے تفریح کیلئے کچھ وقت
ضرور نکالیں۔ بچوں اور ساتھیوں کے ساتھ دل کھول کر تفریح کریں خوب
ہنسیں تاکہ ہفتہ بھر کی تھکاوٹ اور تناؤ دور ہو سکے۔ روزانہ کچھ وقت
آرام و قیلولہ میں گزاریں۔ نیند پوری کرنا اور صبح اٹھ کر چہل قدمی ضروری
ہے۔ تھوڑا تھوڑا کئی دفعہ کھانا ایک دفعہ زیادہ کھانے سے بہتر ہے۔
کھانا بالکل سادہ ہونا چاہیے۔

انسانی زندگی میں دکھ سکھ ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ کئی مشکلات اور

الجھنیں پیدا ہوتی ہیں۔ جنہیں باہمی اہتمام و تفہیم سے سلجھانا چاہیے۔ رفیق حیات یا شریک حیات سے مشورہ لیں کاروباری یا دیگر مسائل کے لیے کسی غم خوار دوست سے مشورہ کریں۔ انشاء اللہ سکون ملے گا۔

ہائی بلڈ پریشر کا علاج آج تک کسی بھی طب میں ایسا دریافت نہیں ہوا جو صرف چند خوراکوں سے مکمل طور پر اس عارضہ کو ختم کر دے۔ اس لیے یہ بے حد ضروری ہے کہ علاج کو مکمل اور مسلسل جاری رکھا جائے زیادہ مرچ مصالحہ جات اور نمک کا استعمال جہاں تک ہو سکے کم سے کم کیا جائے۔

آج کے طبقہ میں یہ بیماری اس وقت شدت اختیار کر لیتی ہے۔ جب ان کے گردے بھی ساتھ متاثر ہو جائیں اس لیے فشار خون کی نگہداشت ہمیشہ ہوتی چاہیئے۔ تاکہ ادویہ کی تاثیر اور علاج کے موثر ہونے کا علم ہے۔ علاج کو درمیان میں چھوڑنا سخت مضر ہے۔ اور تباہ کن ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ایک دفعہ کے معائنہ پر فشار خون بڑھا ہوا پایا جائے تو فوراً علاج نہیں کروانا چاہیے بلکہ اگر وقتی کوئی الجھن یا بے چینی ہو تو اس کو دور کریں۔ یہ خود بخود نارمل ہو جائے گا۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق فشار خون جب بھی $\frac{150}{95}$ سے زیادہ ہو جائے تو اس کی نوعیت بدل جاتی ہے۔ اور پھر اس کا

علاج ضروری ہے خصوصاً اگر زیریں (ڈاسٹلک) فشارِ خون ۹۰ یا اس سے زیادہ ہو تو توجہ ضروری ہے لیکن بالائی فشارِ خون کو بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ گو اس کے عواقب اور اہمیت زیریں فشارِ خون کی نسبت کم ہے۔

اگر پرہیز اور احتیاط سے بلند فشارِ خون درست نہ ہو تو ادویہ استعمال کی جائیں۔ طبِ یونانی میں اس کے لیے موثر اور کامیاب علاج موجود ہے۔ بشیاب آور اور قبض کشا ادویہ کے علاوہ مقوی قلب خمیرہ جات اطریفل کشنیزی عرق گاؤ زبان انشاء اللہ نہ صرف مؤثر بلکہ کامیاب علاج بھی ہے۔ مربہ آملہ اور عرق گاؤ زبان کا روزانہ صبح ناشتہ چند ہفتوں میں بلڈ پریشر کو نارمل کر دیتا ہے۔ بشرطیکہ اس کے بنیادی عوارض کو دُور کیا جائے۔

نسخہ جات بلڈ پریشر

۱- چھوٹی چندن - صندل سفید - کالی مرچ - دھنیا خشک - نوشادر
گل سرخ - گیرو - ہموزن سفوف بنا کر ایک ماشہ ہمراہ عرق گاؤزبان
دیں -

۲- بلڈ پریشر ہر قسم :- زنجبیل - نوشادر - پھٹکڑی - فلفل سیاہ
۵ تولہ ۳ تولہ ۳ تولہ ۱ تولہ
ایک رتی تا ایک ماشہ فی خوراک صبح و شام دیں -

۳- اسرول (چھوٹی چندن) کالی مرچ ہموزن کیپسول میں بھر کر صبح و
شام دیں - معجون نجاح بھی مفید ہے -

۴- لو بلڈ پریشر کے لیے :- زہر مہرہ ۶ ماشہ - کشتہ یشب ۲ ماشہ
ایک رتی صبح و شام ہمراہ خمیرہ گاؤزبان

۵- ہائی بلڈ پریشر کے لیے :- پیپل کا پھل - چینی - ست پودینہ
۵ تولہ ۵ تولہ ۵ تولہ ۳ ماشہ
صرف تین دن استعمال کرنے سے ہائی بلڈ پریشر کنٹرول ہو جاتا ہے -

۶- دیگر - اجوائن خراسانی - چھوٹی چندن - تربد سفید - سفوف
۱۰ تولہ ۵ تولہ ۵ تولہ

بنا کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر صبح وشام ہمراہ پانی دیں۔

۷۔ دیگر ہیرا ہیوی (یا گل گاؤزبان) چھوٹی چندن الائچی خورد ہموزن کوٹ کر ہر قسم کے بلڈ پریشر اور کمزوری قلب کے لیے گولیاں بنا کر صبح وشام دیں۔

۸۔ کمزوری قلب ۔ اعصابی کمزوری کے لیے گل گاؤزبان ۔ کشنیز خشک ہموزن چینی ملا کر صبح وشام استعمال کرائیں ۔

بلڈ پریشر اور امراض قلب

امراضِ قلب کی تقریباً ڈیڑھ سو اقسام ہیں ۔ اسی طرح "ہارٹ اٹیک" کی بھی بہت سی اقسام ہیں۔ جس طرح ہر چمکنے والی چیز سونا نہیں ہوتی۔ اسی طرح دل کی ہر بیماری ہارٹ اٹیک نہیں ہوتی۔ دل کی بعض تکالیف معمولی نوعیت کی ہوتی ہیں ۔ اور بعض انتہائی شدید نوعیت کی ہوتی ہیں جن پر علیحدہ بحث ہوگی ۔

موجودہ دور جو اعصابی تناؤ کا دور ہے ۔ اس میں یہ مرض کافی بڑھتا جا رہا ہے ۔ اگرچہ مرض پر فوری پانے کے لیے بے شمار ادویات ایجاد ہو چکی ہیں ۔ لیکن ایسی کوئی دوائی نہیں ہے ۔ جو مرض سے فوری

چھٹکارا دلا دے۔ مکمل شفا یابی کے لیے بہر حال ایک طویل اور صبر آزما دور سے گزرنا ہی پڑتا ہے۔ اور لمبی مدت تک علاج کرنا ہوتا ہے۔ اس مرض سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیے۔

امراض قلب میں بلڈ پریشر کا بڑا عمل دخل ہے۔ ہم کو اس بارے میں محتاط رہنا چاہیے۔ ہمہ وقت غصہ جھنجلاہٹ سے دور رہیں۔ کاروباری تفکرات اور سوچ و فکر سے حتی الوسع دور رہیں۔ مرغن اور دیر ہضم غذا کا استعمال کم سے کم کریں۔ چہل قدمی کیا کریں۔ خون میں سٹرول "لائی پڈا" اور "ٹرگلی سرائڈ" کو اوسط سے نہ بڑھنے دیا جائے۔ موٹاپے کو نہ بڑھنے دیں۔ ہلکی پھلکی ورزش کیا کریں۔ ہاضمہ کو درست رکھیں۔ پھلوں اور ترکاریوں کا استعمال زیادہ کریں۔

بلڈ پریشر زیادہ ہونے کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں۔ جن میں ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے۔ گردوں سے گزرنے والی خون کی شریان میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ یا کبھی خون میں کولسٹرول کی زیادتی یا کمی ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر کا بین الاقوامی اوسط چارٹ پیش خدمت ہے۔ اس چارٹ سے ۱۰ ڈگری کی کمی بیشی قابلِ فکر نہیں۔ ۲۰ ڈگری

کا فرق ہو تو قابلِ توجہ ہے اور ۳۰ ڈگری کا فرق ہو تو باعث تشویش ہے ۔

۱۔ بلڈ پریشر ۲۱ سال سے ۳۰ سال کے درمیان ۱۲۴/۷۶ ہونا چاہیے ۔

۲۔ ۳۱ سال سے ۴۰ سال کے درمیان ۱۲۴/۸۴ ہونا چاہیے ۔

۳۔ ۴۱ سال سے ۵۰ سال کے درمیان ۱۳۰/۸۶ ہونا چاہیے ۔

۴۔ ۵۱ سال سے ۶۰ سال کے درمیان ۱۳۴/۹۰ ہونا چاہیے ۔

بعض افراد کا عادتاً بلڈ پریشر کم ہوتا ہے ۔ ان کو کوئی تشویش نہیں ہونا چاہیے ۔

۱۔ امراض قلب کے مریضوں کی ہسٹری اور خاندانی عوارضات سے ۵۰ فیصد معلومات حاصل ہو سکتی ہیں ۔

۲۔ نبض بلڈ پریشر دل کے تمام مقامات کی آواز، پیروں ہاتھوں اور جسم پہ ورم اور جسمانی معائنہ سے ۲۵ فیصد علامات واضح ہو سکتی ہیں

۳۔ ایکسرے اور ای سی جی کے ذریعے ۳۰ فیصد بیماری کا پتہ چل سکتا ہے ۔ دیگر خون پیشاب اور اجابت کے معائنہ سے بھی کافی حد تک معلومات حاصل ہوتی ہیں ۔

کے بڑھنے سے دل پہ زور پڑتا ہے ۔ اگر اسے کم نہ کیا جائے

بلڈ پریشر :- تو اس کے بڑھتے سے دل پہ زور پڑتا ہے ۔ اگر اسے

کم نہ کیا جائے۔ تو اس کے بڑھنے سے دل کے علاوہ آنکھوں اور گردوں پر بھی اثر پڑتا ہے۔ آج اللہ کا شکر ہے کہ طبی سائنس میں امراض قلب بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے بہترین ادویہ ایجاد ہو چکی ہیں۔ مکمل پرہیز اور علاج سے اس کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

گنٹھیا

گھنٹھیا کی بیماری جوڑوں میں ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے دل کے خانے بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ ماہر طبیب ہمیشہ جوڑوں کے درد کے علاج میں دل کا ضرور خیال کرتے ہیں۔ یہ بیماری تھروٹ سے شروع ہوتی ہے۔ لہذا بچوں کے تھروٹ کا خیال لازمی ہے۔ گنٹھیا کی خرابی سے دل کے خانوں میں خرابی ہو جاتی ہے اسے اب آپریشن کے ذریعے اچھا کیا جانے لگا ہے۔

عرق النسا یا لنگڑی کا درد

یہ ایک موذی مرض ہے جس میں ساری ٹانگ میں درد ہوتا ہے۔ مریض لنگڑا کر چلتا ہے۔ ایک صاحب لکھتے ہیں کہ اس مرض میں پانچ سال مبتلا رہا۔ ہزاروں روپے خرچ کیے یوگراج گوگل سے مجھے آرام ہوا مکمل کورس بیس دن دیے

الحاج حکیم محمد عبداللہ پاپڑ منڈی لاہور فون: ۶۵۰۹۰

فشارِ خون اور امراضِ قلب کا علاج

مندرجہ ذیل نسخہ جات حسبِ علامات امراضِ قلب کے مریضوں کو استعمال کروائیں - انشاءاللہ بفضلِ خدا تمام پیچیدہ اور دیرینہ کمزوری کو دور کر دیں گی -

ضعفِ قلب خفقان اور ضعفِ دماغ کے لیے
کشتہ صدف مروارید۔ عنبر۔ مشک خالص

۱- اکسیر خفقان :-

الائچی خورد - طباشیر - کوزہ مصری - ورق نقرہ
۱ تولہ - ۱ تولہ - ۱ تولہ - ۱ تولہ

جملہ اجزا کو خوب پیس کر کھرل میں ڈال کر ایک ایک ورق نقرہ ملاتے رہیں - اور کھرل کرتے جائیں - حتیٰ کہ تمام ورق اس میں پوری طرح حل ہو جائیں - اور محفوظ کر لیں -

۲- دیگر اکسیر خفقان افعال و خواص میں یہ دافع خفقان مقوی قلب و دماغ ہے - جریان منی اور حرارت جگر کے لیے مفید ہے -

لیاشیر کبود، کہربا شمعی - یشب سبز - مرجان - مصطگی رومی - عود صلیب - ست گلو - ہر ایک پانچ ماشہ - مروارید ناسفتہ زعفران ہر ایک تین ماشہ - تمام اجزاء عرق گلاب سہ آتشہ میں خوب کھرل کر کے محفوظ رکھیں - چار رتی ہمراہ عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ دن میں تین بار کھلائیں۔

دیگر اکسیر خفقان :-

خفقان اور تفریح قلب کے لیے مؤثر دوا ہے - زہر مہرہ خطائی کو آب آملہ سبز میں سحق بلیغ کرنے کے بعد آب گل سرخ ۵ تولہ میں اس قدر کھرل کریں کہ مثل غبار ہو جائے - ایک ماشہ ہمراہ شربت گل گڑھل یا بدرقہ مناسب کھلائیں -

سفوف دافع خفقان :-

اجزاء : لیاشیر کبود - کہربا شمعی - زہر مہرہ خطائی

۲ تولے - ۱ تولہ ۱ تولہ

صندل سفید - نارجیل دریائی - کشنیز خشک

۲ تولے - ۲ تولے - ۲ تولے

حسب دستور کوٹ چھان کر خوب کھرل کر کے محفوظ رکھیں ۴ رتی تا ایک

ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں ۔

شربت دافع خفقان :۔

صندل سفید۔خس ۔ خارخشک ۔ الائچی دانہ ۔ گل سرخ ۔تخم خیارین

ہموزن چینی حسب ضرورت

روح کیوڑہ ۔روح گلاب

۱۰ قطرے ۔ ۲۰ قطرے

پہلی دونوں اشیاء کا بطریق احسن تیس تولہ عرق کشید کریں ۔ نبات سفید ملاکر شربت بنائیں ۔بعدازاں روح کیوڑہ وگلاب شامل کریں ۔ ۴ تولہ ہمراہ سرد آب صبح وشام پلائیں ۔قبل از استعمال تنقیہ ضروری ہے۔

معجون خفقان :۔

اجزاء: مربہ آملہ ۔ مربہ ہلیلہ ۔ مربہ سیب ۔مربہ ہی ۔ مربہ انناس ۔ ہر ایک ایک تولہ ۔طباشیر کبود ۔دانہ ہیل خورد ۔کہربا شمعی ۔یشب سبز ہر ایک ۲ ماشہ ۔ورق نقرہ ۷ عدد ۔ ورق طلا ۳ عدد اور شہد خالص ۳ تولہ۔

مربہ جات رگڑ کر خوب آمیز کریں ۔ بعدازاں طباشیر، دانہ ہیل خورد کہربا شمعی ۔یشب سب کو جدا جدا خوب کھرل کرکے شامل کریں ۔اور

ورق نقرہ اور ورق طلا میں ملا کر محفوظ رکھیں۔ ایک تولہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح وشام کھلائیں۔ دافع خفقان اور مقوی قلب ہے۔

معجون مفرح :- تخم کاسنی۔ تخم کاہو۔ تخم خرفہ۔ تخم نقرہ ہر ایک ۳ ماشہ
مغز تخم خیارین ۲ تولہ۔ طباشیر کبود ۱ تولہ۔ شہد پاؤ
کوزہ مصری ایک پاؤ

جملہ ادویہ کو پیس کر بطریق معروف مصری اور شہد کے قوام میں معجون بنائیں۔ ۶ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح وشام کھلائیں۔

خمیرہ ابریشم :-

ابریشم	گل گاؤزبان	گاؤزبان	فرنجمشک
۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ
تخم بالنگو	بادرنجبویہ	کشنیز خشک	بہمن سرخ سفید
۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۲ تولے

جوشاندہ بنا کر چینی کے قوام سے خمیرہ تیار کریں۔ ایک تولہ سے چھ ماشہ۔ کشتہ شاخ مرجان اور عرق گاؤزبان میں بجھا ہوا۔ ایک رتی صبح وشام دیں۔ (شاخ مرجان کو آگ میں سرخ کر کے بارہ مرتبہ عرق گاؤزبان میں بجھائیں۔ بہترین کشتہ تیار ہوگا۔) بعدہٗ کھرل کر کے محفوظ کر لیں۔ ایک رتی صبح وشام دیں۔ دل ودماغ خفقان بلڈ پریشر کے لیے بہترین ہے۔

علاج فشار الدم (بلڈ پریشر)

دوائے فشار الدم قوی :- اجزاء :-

گل سرخ ۔	کشنیز خشک ۔	آملہ مقشر ۔	دانہ ہیل خورد ۔	طباشیر کبود
۳ تولہ	۴ تولہ	۴ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ
فادزہر معدنی ۔	پوست ترنج ۔	نبات سفید	صندل سفید ۔	بہمن سفید
۱ تولہ	۱ تولہ	ہموزن	۲ تولہ	۲ تولہ

سب ادویہ کوٹ چھان کر محفوظ کرلیں ۔ ۲ ماشہ سفوف ہمراہ عرق ۔ کیوڑہ فشار الدم قوی اور مفرح ہے ۔

سفوف فشار الدم قوی :-

اسرول (چھوٹی چندن) گل نسرین (سیوتی) برادہ صندل سفید ۔ ہیل خورد ۔ کہربا شمعی ۔ ہموزن کوٹ چھان کر کھرل کر کے سفوف تیار کریں ۔ فشار الدم قوی ۔ ضعف جگر ۔ گھبراہٹ اور بے چینی میں مفید ہے ۔

رجسٹرڈ نمبر ایل ۷۲۶۳ | فون نمبر ۶۵۰۹

برائے حضرات علمی مضامین سے لبریز ہر ماہ کی دس تاریخ کو باقاعدہ شائع ہونے والا رسالہ

ماہنامہ

مخزن آیورویدک لاہور

فہرست ادویات

الحاج حکیم محمد عبداللہ صاحب کی

طب و حکمت سکھانے والی کتب

۱ - پھلوں اور سبزیوں سے علاج -/۱۲ روپے کم ۲ - تشخیص و علاج ذیابیطس -/۱۲ روپے

۳ - امراض مستورات -/۴ ؍ ۴ - تحقیقات جڑی بوٹی -/۱۵ ؍

۵ - امراض گردہ مثانہ ۳/۵۰ ؍ ۶ - امراض دماغ -/۳ ؍

۷ - کتاب عقر بے اولادی -/۳ ؍ ۸ - کتاب امراض بواسیر -/۳ ؍

۹ - تشریح البدن -/۴ ؍ حلفی مجربات -/۱۵ ؍

۱۱ - تشخیص و علاج بلڈ پریشر -/۳ ؍ تشخیص امراض جگر و معدہ -/۱۲ ؍

۱۳ - امراض اطفال -/۴ روپے ۱۴ - گلستان المفردات ۴ روپے ۱۵ - گلستان المفردات -/۱۵ روپے

۱۶ - امراض پھیپھڑا -/۱۲ روپے ۱۷ - امراض عامہ -/۴ روپے ۱۸ - امراض بڑھاپا -/۳ روپے

۱۹ - تشخیص نبض -/۲ روپے ۲۰ - امراض جلدیہ -/۳ روپے ۲۱ - امراض سوزاک -/۳ روپے